

11 de marzo, Día Mundial del Riñón ¿Qué es la enfermedad renal crónica?

Dra. Karina Renoirte López

Cuando nuestros riñones pierden gradualmente la habilidad de funcionar, hablamos de la enfermedad renal crónica (ERC). Es una enfermedad «silenciosa» que muchas veces pasa desapercibida porque no se «siente». Sin embargo, afecta a muchas más personas de las que uno podría imaginar:

- En el mundo, uno de cada diez adultos tiene alguna forma de daño renal.
- La presión arterial alta y la diabetes son las principales causas de ERC.
- La ERC ya afecta a más de 500 millones de personas, y las cifras aumentan alrededor del mundo debido al incremento mundial de diabetes tipo 2.

Si la ERC empeora, puede llegar a convertirse en una falla renal. Para poder sobrevivir, las personas con falla renal deben recibir un trasplante de riñón o tienen que ser mantenidas con vida mediante la diálisis (usualmente, con una máquina que limpia su sangre tres veces por semana). La diálisis y el trasplante son tratamientos exitosos para la falla renal, pero en muchos países no están disponibles, e incluso en los países desarrollados podrían pronto no ser costeables para todos.

Un riesgo mayor que el de falla renal en los pacientes con ERC, es que desarrollen enfermedades cardiovasculares, que –se sabe–, son las más mortíferas en el mundo: las personas con ERC tienen diez veces más riesgo que las personas sanas de fallecer por un ataque al corazón, una hemorragia o embolia cerebral.

Detección temprana y prevención

Afortunadamente, podemos detectar la ERC a tiempo, con un procedimiento sencillo: un simple y económico examen de nuestra orina y sangre, y una toma de la presión, pueden mostrarnos signos tempranos de problemas renales.

Cuando se detectan estos problemas, las ventajas son que:

- Podemos frenar e incluso detener la progresión del daño a falla renal.
- Podemos prevenir enfermedades cardiovasculares tomando los medicamentos correctos para controlar la presión arterial, mejorando el control de la diabetes y cambiando algunos hábitos.

La detección temprana y el tratamiento salvan vidas.

¿Por qué un Día Mundial del Riñón?

El propósito del Día Mundial del Riñón es reconocer el papel vital que tiene este órgano, y difundir el mensaje de que la ERC es común, dañina y tratable.

El Día Mundial del Riñón se celebra anualmente en el segundo jueves de marzo, y se movilizan médicos y grupos de pacientes en más de sesenta países para abogar por la prevención de la ERC.

Estos grupos están unidos y guiados por el conocimiento de que, si no actuamos ahora, la cantidad de vidas humanas que perdemos por enfermedades relacionadas con el riñón seguirá en aumento, y que al poner al riñón en la agenda de los gobernantes que moldean y reforman las políticas de salud alrededor del mundo, se pueden lograr mayores beneficios tanto para los pacientes como para el presupuesto de salud.

Algunos hechos y cifras

- La ERC es un tema serio de salud global: más de 500 millones de personas alrededor del mundo –10 % de la población mundial adulta– presentan alguna forma de daño renal.
- Hasta un 90 % de las personas que tienen ERC, aún está sin diagnosticarse como tal.
- Los costos de la falla renal (enfermedad renal terminal), van en aumento: más de 1.5 millones de personas alrededor del mundo son actualmente mantenidas con vida mediante diálisis o trasplante; se pronostica que este número de personas se duplicará en los próximos diez años.
- Se predice que el costo global acumulado de la diálisis y el trasplante rebasará un billón de dólares estadounidenses en la próxima década. Esta carga económica restringirá los presupuestos de salud de los países en desarrollo. Es imposible mantener esos costos para los países de bajo ingreso.
- La diabetes triplica el riesgo de desarrollar falla renal.
- Se proyecta que la diabetes aumentará 70 % para 2025, afectando a más de 300 millones de personas. Los países en vías de desarrollo serán los más afectados por este incremento.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS), tiene como meta reducir las muertes por enfermedades crónicas en 2 % anual durante los próximos diez años. La prevención y la detección temprana de personas con ERC, que tienen un alto riesgo cardiovascular, ayudará a lograr la meta deseada.

¿Qué podemos hacer?

Averigüe si usted está en riesgo. El Día Mundial del Riñón recomienda que todos los países establezcan programas de monitoreo dirigidos a la detección de ERC en los grupos de alto riesgo, es decir, personas principalmente:

- Con diabetes.
- Con presión arterial alta.
- Obesas.
- Con antecedentes familiares de diabetes, presión arterial alta o enfermedades de los riñones.

Ayudemos a hacer conciencia

Usted también puede involucrarse en el Día Mundial del Riñón, fomentando la conciencia acerca de la importancia de la salud y enfermedad renal; por ejemplo, participando en actividades o eventos llevados a cabo por la organización renal cerca de usted.